

# すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地  
厚別区大谷地東5丁目7-10 ナーシングヴィラ大谷地内  
☎894-6110 担当：佐藤、加藤、荒俣



令和2年度 **春**号  
改訂版



## すこやか倶楽部に参加してみませんか??

### “楽しく集える場所”

#### それがすこやか倶楽部で

「すこやか倶楽部」は、転倒予防・認知症予防、閉じこもり予防などを目的として介護予防センターが実施している「介護予防事業」の一つです。各会場毎月一回の開催で、概ね65歳以上の方であればどなたでも参加できます。

日中家にいることが多い方、近所の方と顔見知りになりたい方、お友達を作りたい方など、ぜひご参加ください。



### すこやか倶楽部での活動内容

「すこやか倶楽部」では、様々な分野の専門講師をお呼びし、講話や運動の実践など楽しいのはもちろん、今後の生活に役立てていただける内容となっております。昼食会や茶話会もあります♪

- 転倒予防や認知症予防など各種講話
- 楽しく脳トレ・レクリエーション
- あつべつご当地体操やサッポロスマイル体操



…などなど盛りだくさんの内容です！

### 穴埋め漢字クロスに挑戦！

上下左右とつながって熟語になるように、リストの漢字を一度ずつマスに入れましょう。完成したら、使われずに残る漢字で、二字熟語を作ってください。

		代	店	検	
	間		学	選	
機		全			数
	自			権	
経			立		定
		長		前	
者		定	演		

#### リスト

- 嘗 □然
- 会 □奏
- 期 □長
- 客 □当
- 拳 □部
- 業 □分
- 行 □由
- 時 □理
- 手 □旅
- 所 □例
- 成

答え：\_\_\_\_\_

### すこやか倶楽部のご案内

☆上野幌中央会館☆ (第1月曜日)

4/6 (月) ふまねっと

☆光陽団地集会所☆ (第2水曜日)

4/8 (水) ふまねっと

☆ナーシングヴィラ☆ (第3土曜日)

4/18 (土) 認知症予防講話

講師：大谷地病院 認知症看護認定看護師

☆サロンあえ〜る☆ (第4水曜日)

4/22 (水) ケンステップ&ダンベル運動

講師：山口 悠輝先生

会場：厚別南会館 2F 大広間

↑ 状況により中止の場合もあります。↑  
事前にお電話にてご確認ください

お問い合わせは 894-6110 担当 佐藤・加藤・荒俣

# 転倒予防に取り組みましょう ~目指せ健康長寿!!~

## 高齢者にとっての転倒の危険性

関節疾患や骨粗しょう症が多い高齢者は転倒をすると大けがにつながり、その後の生活に大きな影響を与える場合があります。大きな手術が必要になったり、運動が制限されたりするとベッド上で寝ている期間が長くなってしまい寝たきり状態になってしまう恐れがあります。転倒の50%以上は屋内で発生しておりその中でも「居室・寝室」が最も多いのです。つまり、転倒はとても身近に潜む危険なものということが分かります。



## 転ばないための身体づくりが重要!

下半身を中心とした筋力トレーニングや、介護予防体操などに取り組むことが転倒予防に効果があるのです。

**転倒予防に有効な筋肉**

- ・下腿三頭筋 (ふくらはぎ)
- ・大腿四頭筋 (太ももの前)
- ・ハムストリングス (太ももの後ろ)
- ・大殿筋 (お尻)
- ・中殿筋 (お尻の横)
- ・前脛骨筋 (すね)

こうした筋肉を日常的に鍛えることが転倒予防にとても有効です。

## 知っていますか? 「サルコペニア」

サルコペニアとは、加齢や疾患、運動不足や栄養が不十分なことで全身の筋肉量が減少し、筋力や運動機能の低下が進行する状態です。転倒・骨折、寝たきりなどの原因にもなるので、十分な栄養・たんぱく質の摂取や、体力維持のための運動で予防することが大切です。

## あなたは大丈夫? サルコペニアチェック

- ①両手の親指と人差し指で指輪っかを作ります。
- ②利き足ではないほうのふくらはぎの一番太い所を指輪っかで囲みます。

③ 次の3つのうち当てはまるものを○で選びます  
1 囲めない 2 ちょうど囲める 3 すきまができる



低 ←サルコペニアの可能性→ 高  
ふくらはぎと指輪っかの間に隙間ができたなら要注意!  
ほかにも「青信号で横断歩道を渡りきれない」「ペットボトルやビンのフタが開けられない」など当てはまる方は、もしかしたら…筋力や身体機能が低下している可能性が考えられます。

## やってみよう! サッポロスマイル体操

「サッポロスマイル体操」は誰もが簡単にできる介護予防を目的とした体操です。

4つのバージョンがあり

(バランス&ストレッチ・筋トレ・脳トレ・口腔)

立位でも、椅子に座りながらでも

楽しく気軽におこなうことができます♪



## 自宅でできる運動を紹介します!

※ご自身の体調に合わせて無理せず行いましょう

詳しくは介護予防センター大谷地  
☎ 894-6110 まで!

サッポロスマイル体操



### 1 開眼片足立ち

左右1分間ずつ、  
1日3回行いましょう

床に着かない程度に片足を上げます。バランスを崩した際につかまるものがある場所で行いましょう。



### 2 スクワット

深呼吸をするペースで  
10回程繰り返します  
1日3回行いましょう

立った状態からお尻を後ろに引くように腰を落とします。膝がつま先より前に出ないようにします。椅子などの前で行うと安全です。



### 3 膝のぼし(座位)

左右10回ずつ、  
1日3回行いましょう

姿勢良く座った状態から、膝を伸ばしたまま足をあげます。上げた足のつま先は自分の方へ向けるようにしましょう。



脳トレ解答: 当時